

מ-"חינוך גופני", ל-אימון (קואצינג) מנטלי!

בניית מצב רוח טוב, חוסן, נפש חזקה, הגברת כוח רצון, וויסות רגשי הפחתת דיכאון וחרדות, הפחתת הפרעת קשב

1. ספורט - כל יום!
2. כדאי עם חברים: ככה סוחבים אחד את השני ונוצרת התמדה. בנוסף זה Fun, צחוקים, ומרחיב מעגל חברתי. לקבוע ביחד אימון / חדר כושר / וכמובן בבה"ס.
3. חשיבות יציבה זקופה ואחיזת גוף: מביאה אנרגיות! Drive. כוח. אסרטיביות. מיקוד
4. ישיבה זקופה וסוגי ישיבות: "ברבור"/"פומה". ללא משענת. לא "לוויתן"
5. עמידה איתנה. "עמידת מוצא". פיסוק. כפות רגליים מקבילות. נעילת ברכיים.
6. ללמד לנשום: כתף כתף להזדקף. ובאירובי: הכנסה 1,2,3 ... הוצאה 1,2,3,4, ..., + סנכרון גוף נשימה
7. שימוש במוזיקה קצבית חזקה בכל אימון = ים של אווירה ואנרגיות. סקוטים מהירים. והעברת משקלים ("סומו"). פריסת ידיים. כפות ידיים אגרופים. אצבעות פרוסות (מייצרות קונטרה).
8. ללמד אותם לדבר בראש (CBT): שום דבר לא ישבור אותי. יש לי כיוון.
9. ללמד שימוש ברוגז, בעצבים, ובכעס, כדי לקדם מטרות. עם העצבים של הכעס והכוח שיש בתוכו, להגיד דברים / להציע.
10. הטמעת הדלקה עצמית בכיתות: לבקש ממורים מקצועיים, ומחנכים, להתחיל כל שיעור עם ישיבת ברבור + כתף כתף לנשום + לדבר משפט מחזק (CBT) + מוזיקה מדליקה.
11. ללמד שימוש בספורט לפריקת עצבים. נשיפה. מה זה Push, Basic, All out.
12. ללמד מודעות לכוח סבל. עמידות/חוסן. לתרגל אותם בחום / קור / עייפות / לחץ. להגיד בראש: זה קשה! אבל אני יכול. ספירה 21 22 23 בריצה. ולסחוב עוד 15%. להגביר עמידות מ 5 ל 8.5.
13. ללמד מה זה דיוק תנועתי. ספירנטים ובלימה. אומנות לחימה.
14. כל יום דיבור על תזונה נכונה בריאה מופחתת פחממות. שליטה באכילה רגשית. תפריט. כל שעתיים משו. בין ארוחות.
15. להכיר להם מה זה שחיית OI, ארוכת טווח. מדיטטיבית. לחלופין – חתירה בקייאק סרף סקי.
16. להכיר להם סוגי ספורט נוספים: פילטיס, יוגה, סייף, טיפוס צוקים, פינג פונג, אופני כביש, אופני שטח, טניס, סקווש, כושר קרבי, ג'ודו, קרטה, איגרוף, קיק בוקס, ... ולבקש מקבוצות עירוניות בנושאים האלה לתת לנוער שלכם שיעורי ניסיון בחינם.
17. ללמד ביגוד אוחז. צמוד. מוחזק. או גופיה חופשית/פרא.
18. ללמד טבע. חושים. 5 בבוקר. צינת לילה. ריצה בפרדס. ריצה בשדה. ריצה ליד נחל. שחיה בים בחורף.
19. ללמד שליטה בציוד/זיוד. תיק מסודר. הכל במקום מוכן. קומפקטי.